



easy
PEASY
FAMILY 2.0

DÉ HANDLEIDING OM
GEZOND & BEWUST TE ETEN
MET HET HELE GEZIN

VOORWOORD - 5
INLEIDING - 9

DEEL 1

ONZE FILOSOFIE - 11

- 1 EASY PEASY FOOD RULES - 12
2 OPVOEDSTIJL EN EETGEDRAG - 20
3 ETEN EN DE MAATSCHAPPIJ - 31
4 DE BASIS - 37

DEEL 2

HOW-TO GUIDE - 52

- HOW-TO SPOEDCURSUS VOEDINGSSTOFFEN - 54
HOW-TO EASY PEASY FAMILY PLATE RULE - 58
HOW-TO HOE VUL JE EEN LUNCHBOX - 59
HOW-TO GEZONDE ALTERNATIEVEN VOOR SLIMME KEUZES - 62
HOW-TO HOE HOUD JE GEZOND ETEN BETAALBAAR? - 65

DEEL 3

RECEPTEN - 70

- REGISTER - 232
DANK! - 236
SPULLEN, STYLING EN LOCATIES - 240



INLEIDING

VOOR JE LIGT *EASY PEASY FAMILY*, GEVULD MET MEER DAN NEGENTIG NIEUWE *EASY PEASY*-PROOF RECEPTEN, VARIËREND VAN SUPEREENVOUDIG TOT VERNIEUWEND. ZE STAAN VERSPREID OVER VIJF THEMATISCHE HOOFDSTUKKEN EN GROEIEN MEE MET DE WERELD VAN JE KINDEREN.

PER HOOFDSTUK HOPEN WE JE VAN INSPIRATIE, TIPS, TOOLS EN RECEPTEN TE VOORZIEN, OM JE DAARMEE VERDER OP WEG TE HELPEN. ZODAT JE STRAKS ZELF IN ELKE (ONVERWACHTE OF NIEUWE) SITUATIE IN STAAT BENT DE KEUZE TE MAKEN DIE HET BESTE BIJ JOU EN JE GEZIN PAST.

DEEL I - FILOSOFIE

Voordat we aan de slag gaan met de recepten willen we je, net als in ons eerste *Easy Peasy*-boek, eerst meer vertellen over onze filosofie. Hoe denken wij over en kijken wij naar gezonde voeding? Wat ons betreft is eten namelijk meer dan alleen maar gezond koken; het is begrijpen wat je doet én waarom je het doet.

DEEL II HOW-TO'S

Na de filosofie hebben we onze praktische how-to-pagina's gebundeld. Hoe vul je een broodtrommel zo voedzaam mogelijk? Of: welke producten zijn eenvoudig te vervangen door een betere variant? Maar ook: een spoedcursus voedingsstoffen, zodat je weer even weet dat groenten ook koolhydraten zijn.

DEEL III - RECEPTEN

In het derde deel vind je de recepten, verdeeld over vijf thematische hoofdstukken. We beginnen bij de basis (en dus ook met het meest uitgebreide hoofdstuk): Thuis. Van daaruit gaan we steeds verder een stap 'naar buiten': Familie en Vrienden, School en Vriendjes, Sport en Spel en tot slot Onderweg en Op vakantie.



WAAROM VOEDING ZO BELANGRIJK IS

Voeding is een essentieel onderdeel van ons bestaan. Leven zonder voedsel is onmogelijk, maar leven met de verkeerde brandstof misschien ook wel. Natuurlijk is gezond eten niet het enige dat bijdraagt aan fitte, heldere en meer energieke kinderen. Liefde, veiligheid, onderwijs, hygiëne, slaap; het zijn allemaal factoren die misschien nog wel een grotere invloed op het welzijn van onze koters hebben dan onbespoten groenten. Toch denken wij dat voeding superbelangrijk is. Steeds meer kinderen zijn te dik, kunnen zich niet goed concentreren of hebben maar de helft van de energie die ze eigenlijk zouden moeten hebben op die leeftijd.

EASY PEASY PROOF

Als het gaat over opvoeden komen we al heel snel in een 'goed' of 'fout'-discussie terecht. Dat geldt natuurlijk ook voor het onderwerp voeding. Het laatste wat wij willen is daar met dit boek aan bijdragen. Iedereen is anders, ieder kind is anders en laten we er vooral van uitgaan dat we allemaal doen wat we kunnen en het beste willen voor onze kinderen. Wel willen we je met dit boek inspiratie geven hóé je met simpele aanpassingen kunt zorgen voor een zo gezond mogelijke basis. Wat kan er wél? Wat past bij jullie levensstijl? Wat niet? Kortom, lees dit boek en gebruik het! Probeer wat dingen uit, kijk wat bij jou en je gezin past. Wie weet denk je er over een paar maanden net zo over als wij: dit moet ik niet doen, dit wil ik doen. *Enjoy!*

DEEL I

ONZE FILOSOFIE

EASY PEASY FOOD RULES
OPVOEDSTIJL EN EETGEDRAG
ETEN EN DE MAATSCHAPPIJ
DE BASIS

VOORDAT WE JE WILLEN INSPIREREN MET ONZE RECEPTEN, STARTEN WE MET HET DELEN VAN ONZE FILOSOFIE. ZODAT JE NIET ALLEEN WEET WAT JE KUNT MAKEN VOOR HET HELE GEZIN MAAR OOK METEEN WEET WAAROM DAT EEN GOED IDEE IS!

1

EASY PEASY FOOD RULES

EASY PEASY FAMILIY IS MEER DAN EEN KOOKBOEK ALLEEN. NAAST ALLERLEI LEKKERE, VOEDZAME EN LEUKE RECEPTEN WILLEN WE JE NOG VEEL MEER VERTELLEN. ONZE IDEEËN, OPVATTINGEN EN MENING OVER GEZONDE VOEDING, OVER OPVOEDEN EN OVER (EET-) GEDRAG VORMEN DE BASIS VAN DIT BOEK. WE GELOVEN ER NAMELIJK IN DAT ALS JE WEET WAAROM WIJ BEPAALDE KEUZES HEBBEN GEMAAKT EN ALS JE ONZE ACHTERLIGGENDE IDEEËN SNAPT, HET LEUKER EN INTERESSANTER WORDT OM JE KINDEREN, JE PARTNER, JE VRIENDEN OF FAMILIE DE BIJBEHORENDE RECEPTEN VOOR TE SCHOTELN.

Hoe mooi zou het zijn als je met al deze informatie als houvast een stap kunt zetten in het neerzetten van een net wat gezondere basis voor je gezin? Je meer inzicht hebt in welke keuzes je liever maakt en dan ook meteen weet hóé. Lees daarom vooral ook eerst onze filosofie voordat je de keuken in duikt. Dan weet je in ieder geval waarom wij doen wat we doen. *Up to you* wat je hiervan in je eigen leven integreert. Misschien sluiten niet alle tips aan bij jou of bij je gezin. Iedereen is anders, alle kinderen zijn anders. Kijk wat wél past en goed voelt. Blijf vooral je eigen intuïtie volgen.

De basis van onze filosofie zijn onze 7 *food rules*. Ze stonden ook al in ons eerste *Easy Peasy*-boek en voor dit boek hebben we ze speciaal aangepast aan de familiefase. Ze zijn bedoeld als houvast, als basis om op terug te vallen. Misschien pik je er drie uit die je aanspreken of probeer je ze één voor één eigen te maken – het maakt niet uit, je kunt er alle kanten mee op.

EASY PEASY FOOD RULES

- tekst & uitleg -

REGEL 1: GEEF JE KIND EEN GOEDE BASIS: DE THUISBASIS

Easy Peasy Family is zowel voor degene die met het eerste boek een *Easy Peasy Proof* basis hebben gelegd als voor degene die net instappen. We geven je hoe dan ook heel veel tips en recepten om de thuisbasis (weer) gezond en voedzaam te krijgen!

Wanneer je kind ouder wordt en de buitenwereld steeds groter, heb je niet altijd meer zelf in de hand wat en wanneer er wordt gegeten. Onze houvast: thuis zo gezond mogelijk, geeft buiten de deur ruimte voor minder gezonde of voedzame uitzonderingen. Je wilt je kinderen leren dat eten iets is waar je aandacht aan besteedt en waar je de tijd voor mag nemen. Het zou mooi zijn als je je kind(eren) al van jongs af aan de waarde van voeding kunt bijbrengen. Dat het niet zomaar iets is wat toevallig op je bord ligt of wat je uit een muur hebt getrokken. En dat wat je eet ook iets voor je lijf én met je lijf doet. Die link zullen ze misschien niet meteen zien en je hoeft er ook niet teveel nadruk op te leggen, maar veel kinderen vinden het best interessant én een stuk acceptabeler als ze snappen waarom ze thuis bijvoorbeeld weinig suiker krijgen. Natuurlijk zijn ze het misschien niet altijd eens met wat ze wel (of niet) krijgen, in vergelijking met wat er bij vriendjes en vriendinnetjes wordt geserveerd. En natuurlijk is er nog steeds de kans dat ze in de pubertijd leven op tosti's en pataat. Maar vergeet niet: de basis die je ze meegeeft is vaak ook de basis waar ze later op terugvallen.

Al jaren adviseren wij de in food-land bekende 80-20% regel. 80% van je tijd kook en eet je zo gezond en vers mogelijk en de overige 20% gebruik je voor uitzonderingen, dingen die minder voedzaam zijn maar die je wel heel lekker vindt of eet op momenten waarop het even niet anders kan.

In het hoofdstuk De Basis gaan we nog een stuk dieper in op de thuisbasis en op hoe je die het best vorm kunt geven. Geen nood, dat mag gewoon stap voor stap. Zijn ze nu verslaafd aan Nutella op (wit) brood? Vervang dan eerst eens het brood voor een meer voedzame variant en probeer eens een minder geraffineerde chocopasta (zie bladzijde 85). Het zal even wennen zijn, maar – zeker wanneer je het gewoon uitlegt – krijg je beetje bij beetje het hele eetpatroon toch een stuk voedzamer!

REGEL 2: NIET VULLEN, MAAR VOEDEN

Deze *rule* is leeftijdsloos en verdient extra aandacht na de jarenlange, wat ons betreft onterechte, hype rondom calorieën. Het basisidee achter calorieën is: alle energie die je via eten en drinken binnenkrijgt en niet verbruikt, wordt door het lichaam opgeslagen en omgezet in extra gewicht. Hoewel dit basisidee klopt, wordt er aan één ding voorbij gegaan: de hoeveelheid calorieën in een product zegt weinig tot niets over de hoeveelheid voedingsstoffen. Met andere woorden: let je bij een product of maaltijd alleen maar op de calorieën, dan leg je de nadruk teveel op het vullen en niet op het voeden.

Het is wat ons betreft daarom ook geen goed idee om sommige calorierijke producten, zoals avocado, banaan, noten of oliën te laten liggen vanwege de hoeveelheid energie, en in plaats daarvan te kiezen voor lightproducten of producten met suikervervangers. Eet liever een paar noten met meer calorieën en veel voedzame bestanddelen, dan een zakje light-chips met minder calorieën, geen voedingsstoffen en onnodige toevoegingen.

Een andere interpretatie van deze *rule* – die zeker opgaat voor kinderen – is dat we geneigd zijn om ze uit gewoonte continu te 'vullen'. Kinderen leven vaak van tussendoortje naar tussendoortje. Bij elk kopje thee een koekje of chocolaatje, een bakje chips bij de tv (ook op maandag), een dropje in de auto en ga zo maar door. Het sluipt erin. Bij de allerkleinsten is het een topmiddel om ze even stil te krijgen en voor je het weet is het een gewoonte geworden.

DEEL II

HOW-TO GUIDE



OM DE WEG NAAR EEN GEZOND(ER) EETPATOORN NOG MAKKELIJKER EN MEER BEHAPBAAR TE MAKEN HEBBEN WE WAT PRAKTISCHE INFORMATIE GEBUNDELD IN ONZE *HOW-TO GUIDE*. ZO LEGGEN WE UIT HOE HET OOK ALWEER ZIT MET VOEDINGSSTOFFEN, ZODAT JE HANDIG WORDT IN HET BEPALEN OF JE KIND ALLES BINNENKRIJGT WAT HET NODIG HEEFT OP EEN DAG. MAAR OOK HOE JE HET BESTE EEN LUNCHBOX VULT, EEN SMOOTHIE MAAKT, WAAR JE OP KUNT LETTEN BIJ HET INKOPEN DOEN EN WELKE STANDAARD INGREDIENTEN JE GEMAKKELIJK KUNT VERVANGEN DOOR EEN GEZONDER ALTERNATIEF.

HOW-TO 1

SPOEDCORSUS VOEDINGSSTOFFEN

1.1 HOE ZAT HET OOK ALWEER?

HOW-TO 2

EASY PEASY FAMILY PLATE RULE

HOW-TO 3

HOE VUL JE EEN LUNCHBOX?

- 3.1 ZO VUL JE EEN 10-UURTJE
 - 3.2 ZO VUL JE EEN DRINKBEKER
 - 3.3 ZO VUL JE EEN LUNDTROMMEL
 - 3.4 ZO BOUW JE EEN SMOOTHIE
-

HOW-TO 4

GEZONDE ALTERNATIEVEN VOOR SLIMME KEUZES

- 4.1 ONZE FAVORIETE SMART BAKING SWAP
 - 4.2 ONZE FAVORIETE PRODUCT SWAP
-

HOW-TO 5

HOE HOUD JE GEZOND ETEN BETAALBAAR?

- 5.1 EASY PEASY BUDGETTIPS
 - 5.2 GROENTE EN FRUIT VAN HET SEIZOEN
 - 5.3 HOUDBAARHEID EN INVRIEZEN
 - 5.4 SPOEDCORSUS ETIKETTEN SCANNEN
-

HOW-TO 1

SPOEDCORSUS VOEDINGSSTOFFEN

KRIJGT MIJN KIND VOLDOENDE VOEDINGSSTOFFEN BINNEN?

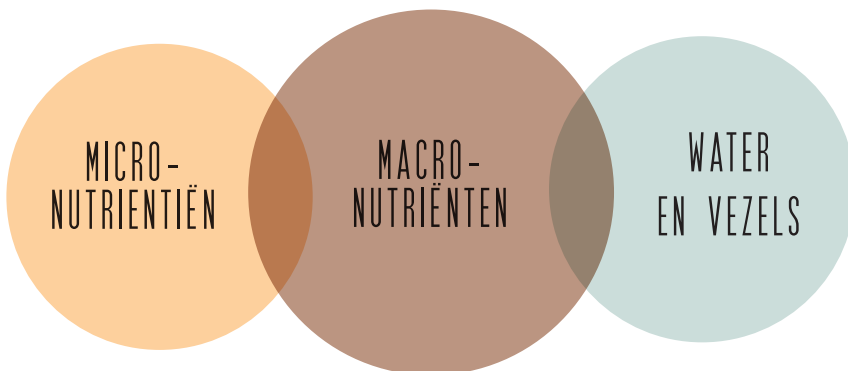
- spoedcursus voedingsstoffen en plate rules -

1.1 HOE ZAT HET OOK ALWEER?

DE MEESTE VAN ONS DOEN MAAR WAT ALS HET AANKOMT OP HET INVULLEN EN OPBOUWEN VAN EEN DAGELIJKS EETPATROON. JE KENT DE SCHIJF VAN VIJF, WEET DAT BROOD EN PASTA IN DE CATEGORIE KOOLHYDRATEN VALLEN EN DAT JE MINIMAAL IETS VAN GROENTEN EN TWEE STUKS FRUIT PER DAG MOET ETEN. MET EEN BEETJE GELUK HEB JE OOK ONTHOUDEN DAT EIWITTEN BOUWSTOFFEN ZIJN, DAT ER EEN VERSCHIL IS TUSSEN GOEDE EN SLECHTE VETTEN, DAT HET GOED IS OM VEEL WATER TE DRINKEN EN DAT JE SNOEP EN KOEK BETER KUNT LATEN STAAN. MAAR HOEVEEL JE VAN WAT BINNEN MOET KRIJGEN?

Onderstaande infographics zijn niet bedoeld om tot op de gram nauwkeurig de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per voedingsgroep aan te geven. Dat wisselt namelijk per leeftijd, geslacht en activiteitsniveau, dus dan zou je per gezinslid een andere dagindeling moeten maken. Toch, om handig te worden in het samenstellen van een zo volwaardig mogelijk bordje, is

het goed om – al is het op hoofdlijnen – te weten hoe het nu ook alweer zit met al die voedingsstoffen. Zo weet je na iedere maaltijd wat je kunt afvinken of wat je nog mist. *No worries*, we houden het simpel en praktisch en hopen dat je in ieder geval één ding onthoudt: dat een voedzame en volwaardige maaltijd is samengesteld met onderdelen uit iedere voedingsgroep.




RECEPTEN

ONTBIJT

NA EEN GOED ONTBIJT PRESTEREN DE KLEINE MANNEN EN VROUWEN BETER OP SCHOOL EN HEBBEN ZE MINDER BEHOEFTE AAN TUSSENDOORTJES. EEN GOED IDEE DUS OM DE TIJD TE NEMEN VOOR EEN ONTBIJT. ALLEEN DIE TIJD, DIE HEBBEN WE VAAK NIET. DUS: *LET'S KEEP IT SIMPLE*. VEEL VAN ONZE ONTBIJTRECEPTEN KUN JE AL DE AVOND ERVOOR OF VOOR EEN PAAR DAGEN ACHTER ELKAAR KLAARMAKEN. VOOR SOMMIGE VARIANTEN MOET JE MISSCHIEN EVEN OP ZOEK NAAR DE INGREDIËNTEN OF HET EEN KEER OF TWEЕ UITPROBEREN, MAAR ALS JE ZE EENMAAL IN DE VINGERS HEBT, TOVER JE IN EEN HANDOMDRAAI JE EIGEN BROOD OF *BREAKFAST BOWL* OP TAFEL.

Een van onze *food rules* (de vierde, om precies te zijn) is *Green up!*. Dat geldt ook voor het ontbijt. De gemakkelijkste manier om 's ochtends meer groenten binnen te krijgen is met een smoothie. Toch zien wij een smoothie niet per se als een volwaardig ontbijt: de meeste kinderen vinden een groene groentesmoothie vaak nog te heftig, waardoor je dan al snel een smoothie maakt met vooral veel fruit en een beetje groenten. Daar is zo nu en dan niets mis mee, maar als standaard solo-ontbijt heeft het wel veel impact op de suikerspiegel.

Geef je kinderen daarom geregeld een ontbijt waar ze wat langduriger energie van krijgen, met goede granen, noten of ei bijvoorbeeld. Daar kun je bijvoorbeeld wel wat komkommer of een wortel bij geven. De kids vinden het vaak prima, dus *why not?* Liever wel een smoothie in de ochtend? Die recepten vind je in het hoofdstuk Sport en Spel.



BROOD BEWAREN
WIKKEL DE BRODEN IN
BIJVOORBEELD BAKPAPIER EN
BEWAAR ZE IN EEN AFSLUITBARE
TROMMEL. OP DIE MANIER
BLIJVEN ZE EEN DAG OF DRIE
LEKKER. NA DE EERSTE DAG IS
DIE ÉCHT VERS-GEBAKKEN-BROOD
SENSATIE ER NATUURLIJK WEL
VANAF, DAARNA IS HET VOORAL
GEROOSTERD OOK ZO LEKKER! OF
SNIJD HET BROOD IN PLAKKEN
EN BEWAAR HET IN DE
VRIEZER. 'S OCHTENDS
EVEN IN DE ROOSTER
EN KLAAR BEN JE.
YOU'RE WELCOME.

BRODEN

(recepten voor 1 heel brood)

IN HET HOOFDSTUK DE BASIS HAALDEN WE DE BROODDISCUSSIE AL EVEN AAN. ZELF BROOD MAKEN IS NIET ALLEEN LEKKER(DER), HET IS OOK ERG LEUK. HET IS MINDER GEDOE DAN JE DENKT, ZELFS ZONDER BROODBAKMACHINE. WE GEVEN JE DRIE VAN ONZE FAVORIETE RECEPTEN.

SIMPEL SPELTBROOD

DIT RECEPT KREGEN WIJ OOIT VAN ONZE *FOOD-VRIENDIN* JAKOMIJN. EN ZIJ HAD HET WEER VAN EEN ANDERE VRIENDIN. EEN TE SIMPEL RECEPT! HET ENIGE WAT JE MOET DOEN IS HET DEEG 12 UUR VAN TEVOREN MAKEN.

250 g speltmeel
250 g speltbloem
9 g gist (biologisch)
1 theel. zout
2 eetl. olijfolie
eventueel rozijnen, noten of zaden naar keuze

Meng de droge ingrediënten eerst in een grote kom, voeg hier 350 ml water en de olie aan toe, roer dit tot een deeg. Je hoeft het dus niet te kneden op dit moment. Zet de kom afgedekt zo'n 12 uur weg op kamertemperatuur (of ietsje koeler).

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestuif het aanrecht en je handen met bloem. Haal het deeg uit de kom en kneed het kort. Geef het de vorm die je wilt (rustiek rond, gevlochten, leef je uit!) of doe het deeg lekker makkelijk in een cakeblik (zoals wij). Leg wel een stuk bakpapier op de bakplaat of in de bakvorm, zodat het brood straks makkelijk loskomt. Bak 50-60 minuten in de oven tot een knapperig brood.

Wil je noten, zaden of rozijnen toevoegen? Meng deze even kort met wat bloem voordat je ze door het deeg kneedt; zo voorkom je dat ze naar de bodem zakken. Ook lekker: voeg eens een keer (verse) kruiden of specerijen toe.

BANANEN-HAVERMOUTBROOD

DIT IS ONZE ABSOLUTE TOPPER. IDEAAL OM 'S AVONDS TE MAKEN EN DE DAGEN DAARNA ALS SNEL, MAKKELIJK EN VOEDZAAM ONTBIJT OP TAFEL TE ZETTEN.

120-140 g haverhout
1-2 theel. kaneel (of kardemom)
1 theel. puur vanillepoeder
½ theel. bakpoeder (biologisch)
1 handjevol rozijnen
eventueel handjevol walnoten
3 rijpe bananen
2-3 eieren
klein scheutje melk of kokosroom
1 theel. kokosvet of boter
1 grote (geraspte) courgette en/of 2-3 eetl. (kokos)melk

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng alle droge ingrediënten met eventueel de walnoten in een kom. Prak de bananen in een andere kom (of gebruik de staafmixer) en voeg de eieren, melk en eventueel de geraspte courgette eraan toe. Doe nu het natte mengsel bij het droge mengsel en roer goed door tot het een substantie is. Laat het mengsel even rusten.

Vet het bakblik in met het kokosvet of de boter. Stort het 'deeg' in een cakevorm en zet 40-45 minuten in de oven. Het brood is klaar als hij enigszins hol klinkt als je erop tikt met een lepel. Laat even afkoelen voordat je het brood aansnijdt.



PITA - POCKETS

WIJ ZIJN FAN VAN DE VOLKOREN PITA'S. MAAR NET ALS BIJ WRAPS IS HET NIET ALTIJD EENVOUDIG EEN GOEDE, GEZONDE VARIANT TE VINDEN MET ZO MIN MOGELIJK TOEVOEGINGEN. DESALNIETTEMIN IS HET EEN VERANTWOORDE KEUZE OMDAT JE DE PITA'S NAAST DE MEER STANDAARD KAAS, HONING OF APPELSTROOP OOK KUNT VULLEN MET ALLERLEI GEZONDE SPULLEN. EN KINDEREN HOUDEN VAN PITA'S, WAARDOOR ZE DE VULLING VAAK VOOR LIEF NEMEN OF IN IEDER GEVAL WILLEN PROBEREN.

ZOETE AARDAPPEL EN GEHAKT MET YOGHURT-MUNTDIP

4 pita's

1 grote zoete aardappel
1 eetl. olijfolie
1 eetl. ghee
200 g rundergehakt (biologisch)
zeezout en peper
4 volkoren pita's

VOOR DE YOGHURT-MUNTDIP
stuk of 8 blaadjes munt
4 eetl. Griekse yoghurt
1 theel. honing
beetje Citroensap

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de zoete aardappel en hak in grove stukken. Doe de stukken in een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie en wat zout. Bak de zoete aardappel in ongeveer 20 minuten gaar in de oven.

Verhit in een koekenpan de ghee en rul het gehakt, breng op smaak met zout en peper. Hak de munt fijn en meng met de yoghurt, de honing en het Citroensap.

Rooster de pita's in de broodrooster (of gebruik de oven) en snijd ze half open. Vul iedere pita met een paar eetlepels zoete aardappel, 1 eetlepel gehakt en een beetje yoghurt-munt dip.

HÜTTENKÄSE, ZALM EN AVOCADO

4 pita's

2 zalmfilets (of duurzame biologische gerookte zalm)
1 eetrijpe avocado
4 volkoren pita's
4 eetl. hüttenkäse
zout en peper
1 eetl. avocado-olie (of Happy Delight Okinawa-olie van Amanvida)

Stoom of bak de zalm (als je geen gerookte zalm gebruikt) en verdeel in kleinere stukjes. Schil de avocado's en snijd in reepjes of prak fijn met een vork. Rooster de pita's in de broodrooster (of gebruik de oven) en snijd ze half open. Vul iedere pita met wat zalm, een lepel hüttenkäse, wat reepjes avocado, een beetje zout, peper en avocado-olie.

TAHIN-KIP MET KOMKOMMER EN MANGO

4 pita's

2 kipfilets
1 eetl. kokosolie (roomboter of ghee)
½ komkommer
1 mango
paar blaadjes koriander
4 volkoren pita's
2 eetl. tahin (eventueel)
1 eetl. sesamzaad

Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin. Schil de halve komkommer en schaaft met een kaasschaaf langwerpige dunne krullen. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes of schijfjes. Hak de koriander fijn. Rooster de pita's in de broodrooster (of gebruik de oven) en snijd ze half open. Besmeer iedere pita aan de binnenkant met tahin en vul met komkommerkrullen, wat reepjes kipfilet en mangoblokjes. Garneer met de koriander.

BLADERDEEGTAARTJES MET ABRIKOOS, BRAMEN EN FRAMBOZEN

6 kleine taartjes of 1 grote taart

DIT IS ZO ONGEVEER DE MAKKELIJKSTE EN SNELSTE TAART DIE JE KUNT MAKEN. DESONDANKS HEEFT HIJ EEN GROOTS 'OOH'-, 'AAAH'- EN 'HEB JE DIE ECHT ZELF GEBAKKEN?'-EFFECT OP IEDEREEN. ZEKER ALS JE VOOR MEERDERE FRUITSOORTEN KIEST EN ZE IN MOOIE PATROONTJES OP HET DEEG LEGT.

1 pakje volkoren of speltbladerdeeg*

250 g rijp fruit naar keuze (abrikozen, bramen, frambozen, et cetera)

3 eetl. Griekse yoghurt (of kwark)

1 theel. honing

** Verkrijgbaar bij de natuurvoedingswinkel. Je kunt natuurlijk ook zelf een deegbodem maken als je wilt.*

Verwarm de oven voor op 180 °C. Haal het bladerdeeg uit de vriezer en laat het ontdooien. Bekleed een grote bakvorm met bakpapier, bedek de bodem met het bladerdeeg en druk de naden goed dicht. Of maak losse taartjes: leg de plakjes bladerdeeg los van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat. Was de bramen en frambozen, ontpit de abrikozen en snijd ze in partjes. Verdeel het fruit over het bladerdeeg en zet de bakvorm 25 minuutjes in de oven. Serveer met wat 'slagroom', gemaakt van yoghurt en honing.





TRAKTATIES

TRAKTEREN! WE HADDEN HET ER AL EVEN OVER BIJ DE INLEIDING VAN DIT HOOFDSTUK. SOMMIGE SCHOLEN HEBBEN ER EEN BELEID VOOR, ANDERE LATEN HET OVER AAN DE OUDERS EN KINDEREN. HOE HET OOK ZIT, WIJ INSPIREREN JULLIE GRAAG MET WAT LEUKE ALTERNATIEVEN DIE JE ZONDER AL TE VEEL MOEITE ZELF MAAKT EN WILLEN JE TEGELIJKERTIJD OP HET HART DRUKKEN DE TEUGELS OOK ZONDER SCHULD GEVOEL TE LATEN VIERN OMDAT DE SOCIALE FACTOR VOOR EEN KIND OM ER GRAAG 'GEWOON' BIJ TE HOREN, HIER EEN ERG GROTE ROL SPEELT.



CHOCOFRUIT MET SPRINKLES

10-15 *staps*

ALS HET AAN DE JONGENS VAN CLAIRE LIGT, TRAKTEREN ZE HET LIEFST OP CHOCOFRUIT MET KOKOSSPRINKLES. HET IS EEN *SUPER EASY* RECEPT EN HEEFT EEN GROTE WOW-FACTOR!

2 kiwi's (redelijk groot en stevig)

2 bananen (niet te rijp)

2 stevige appels

VOOR DE SPRINKLES

2 eetl. gepofte quinoa

2 eetl. amandel en/of hazelnoot, fijngenhakt

1 eetl. gedroogde mango, fijngenhakt

2 eetl. geraspte kokos

10-15 ijslollystokjes

VOOR DE CHOCOLADELAAG

Smelt 100 g chocolade au bain-marie*

* Het liefst zo puur mogelijk (minimaal 85%) maar mocht dat nog een brug te ver zijn, kun je ook kiezen voor 60 of 70%. Je kunt natuurlijk ook zélf een chocoladelaag maken van: 60 gram kokosolie, 30 gram rauwe cacaopoeder, 1 eetlepel rauwe honing en een snufje zout.

Schil of pel het fruit en snijd in redelijk dikke schijven. Zet de schijfjes fruit eventueel even in de vriezer.

Maak de chocoladelaag: smelt de kokosolie au bain-marie, voeg de honing toe en roer goed. Zet de kom op het werkblad en voeg het cacaopoeder en het zout toe. Roer tot een glad mengsel.

Haal het fruit uit de vriezer en steek het op ijslollystokjes. Dip in de chocolade en daarna in de sprinkles. Laat nog even opstijven in de koelkast. Ook leuk om je kids zelf te laten doen!

POWERBALLETTJES

15 balletjes

INMIDDELS BESTAAN ER ONEINDIG VEEL VARIATIES OP DEZE BALLETTJES. WIJ ZIEN ZE TERUG IN ALLERLEI KOOKBOEKEN, FOODBLOGS EN BLADEN. ONZE VARIANT STAMT UIT DE BEGINTIJD VAN BLUEBELLE EN HET RECEPT BLIJFT BIJ ONS THUIS EEN HIT. VANDAAR DAT WE HET TOCH NOG EEN KEER MET JULLIE DELEN!

4 grote dadels (Medjool)	(wij kozen amandelen,
handjevol cranberry's	cashewnoten, paranoten,
handjevol rozijnen	pecannoten en hazelnoten)
1 eetl. lijnzaad	2 eetl. kokosolie
1 theel. cacao-nibs (rauwe cacao)	2 eetl. rauwe cacao-poeder
200 g gemengde noten, ongebrand en ongezoeten	2 eetl. kokosrasp

Ontpit de dadels en snijd in stukjes. Doe de dadels, cranberry's, rozijnen, lijnzaad, cacao-nibs en noten in een keukenmachine en laat kort malen tot het een plakkerig geheel is.

Smelt de kokosolie au bain-marie. Zet de kom op het werkblad en voeg het cacao-poeder toe aan de olie en roer door. Giet het mengsel door het plakkerige notenmengsel en maal nog even.

Doe de kokosrasp in een bakje. Vorm kleine balletjes van het notenmengsel, rol ze door de kokos en klaar zijn je powerballetjes! Geef mee in een zakje of trommel. Ook leuk om bijvoorbeeld uit te delen tijdens de rust van een hockey- of voetbalwedstrijd.

MUESLIREPEN

no bake havermoutkokosrepen
6 grote of 12 kleine repen

2 eetl. roomboter (of kokosboter)
3 eetl. ahornsiroop
7 eetl. havermout
4 eetl. geraspte kokos
handjevol gemengde noten
eetl. 2 eetlepels pompoenpitten
4 eetl. rozijnen
3 gedroogde abrikozen
3 dadels
1 eetl. lucuma- of vanillepoeder

Smelt de roomboter in een pannetje op laag vuur, voeg de ahornsiroop toe en haal van het vuur om af te koelen.

Doe alle overige ingrediënten in de keukenmachine en maal fijn. Schep het mengsel in een kom en voeg hieraan de gesmolten ahornboter toe. Kneed tot een stevige bal.

Bekleed een kleine vierkante schaal met bakpapier en verspreid het mengsel over de bodem tot een laag van ongeveer 2 centimeter dik. Zet de schaal afgedekt in de koelkast voor minimaal 45 minuten. Snijd in 12 repen.

Bewaar de repen in de koelkast of in de vriezer.

Stop 's ochtends een bevroren reep in de schoeltas en je kind heeft een top 10-uurtje!

